



Yolanda presenta el eBook:

Cocina de ahorro con Yolanda



¡Cocina de ahorro con Yolanda!

Con harina Yolanda **ahorra** cada día elaborando tus platos. Utilizándola podrás cocinar de forma muy **sencilla**, conservando la **calidad** y el **sabor**. Además no necesitas huevo y puedes usarla con tu freidora de aire. Te ofrecemos cinco recetas básicas:

Espárragos blancos rebozados
sin huevo

Berenjenas rellenas de jamón de
york y queso sin huevo

Calabacín rebozado sin huevo,
sabor pizza

Migas
y Bizcocho sin huevo

Ahorra día a día en tu cocina.



Índice

Espárragos blancos rebozados sin huevo	4
Berenjenas rellenas de jamón de york y queso sin huevo	8
Calabacín rebozado sin huevo, sabor pizza	12
Migas	16
Bizcocho sin huevo	20



1 Espárragos blancos rebozados sin huevo



Ingredientes

1 bote de puntas de espárragos en conserva.

100 gr. de Harina Yolanda.

50 gr. de pan rallado.



Receta

1. Ecurrimos y secamos las puntas de los espárragos.
2. Ponemos 50 gr. de Harina Yolanda en un plato.
3. En otro pan rallado.
4. En un cuenco mezclamos 50 gr. de Harina Yolanda con 50 ml. de agua. Mezclamos bien.
5. Vamos pasando los espárragos por el plato de Harina Yolanda, después por la mezcla líquida y, por último, por pan rallado. Los vamos depositando en un plato.
6. Para cocinarlos en freidora tradicional, los freímos en abundante aceite caliente, una vez que comiencen a dorarse, los sacamos y dejamos reposar sobre papel absorbente.
7. Para cocinarlos en freidora de aire, los depositamos en la rejilla separados entre si, rociamos con un spray de aceite de oliva y programamos 10 minutos a 180°C. Sacamos y servimos.
8. Para servir acompañamos con mostaza o con nuestra salsa favorita.





2 Berenjenas rellenas de jamón de york y queso sin huevo



Ingredientes

200 gr. de Harina Yolanda.

1 berenjena.

Queso en lonchas (tipo gouda, emmental...)

Jamón de York en lonchas.

Sal.

Aceite para freír.



Receta

1. Lavamos y cortamos la berenjena en rodajas de 1 cm aproximadamente.
 2. Las salamos al gusto y las dejamos unos 15 minutos sobre un paño de cocina para que suelten el exceso de agua y el amargor.
 3. Con ayuda de un cortador circular, vamos cortando círculos de jamón de York y de queso de un grosor similar al de las berenjenas.
 4. En un plato colocamos la Harina Yolanda y vamos pasando las rodajas de berenjena. Sobre una de ellas, colocamos un círculo de jamón de York y otro de queso. Tapamos con otra rodaja de berenjena.
 5. Hacemos una mezcla al 50% de Harina Yolanda y 50% de agua mezclando bien.
 6. Pasamos por esta mezcla las berenjenas que hemos rellenado y a continuación freímos por ambos lados en abundante aceite caliente hasta que veamos que comienzan a dorarse.
 7. Sacamos del fuego y dejamos reposar sobre papel absorbente.
 8. Servimos calientes.
-



3 Calabacín rebozado sin huevo, sabor pizza



Ingredientes

1 calabacín.

50 gr. de harina Yolanda.

50 gr. de queso parmesano.

100 gr. de pan rallado.

Orégano.

Sal y pimienta al gusto.

Salsa de tomate para acompañar.



Receta

1. Lavamos y cortamos el calabacín por la mitad y cada mitad en bastones.
 2. En un cuenco mezclamos 50 gr. de Harina Yolanda y 80 ml. de agua, y en otro mezclamos el pan rallado con el parmesano, el orégano y un poco de sal y pimienta.
 3. Pasamos los bastones de calabacín por harina Yolanda, después por la mezcla líquida y, por último, los rebozamos bien en la mezcla de pan rallado.
 4. Para cocinarlos:
En freidora de aire: 12 minutos a 180°C.
En el horno: 15 minutos a 180°C.
En freidora: con abundante aceite de oliva hasta que comiencen a dorarse.
 5. Servimos acompañados de salsa de tomate.
-



4 Migas



Ingredientes

500 gr. de Harina Yolanda.

500 ml. de agua.

125 ml. de aceite de oliva.

Una pizca de sal.

Un manojo de ajos tiernos.

2 dientes de ajo.

Embutido fresco al gusto (salchicha, tocino, longaniza...)



Receta

1. Troceamos el embutido y pelamos y troceamos los ajos.
 2. En una sartén, ponemos la mitad del aceite y freímos los trozos de embutido. Cuando comiencen a dorarse, añadimos los ajos y terminamos de cocinar.
 3. Con ayuda de una espátula, sacamos de la sartén y reservamos el aceite.
 4. En un cuenco grande mezclamos la harina Yolanda con el agua y la pizca de sal.
 5. Ponemos la sartén al fuego, cuando el aceite esté muy caliente, añadimos la mezcla de harina con agua y con ayuda de una espátula, vamos removiendo y rompiendo la masa, dando la forma de las migas. Si vemos que se nos queda seco, añadimos un poco más de aceite.
 6. Seguimos cocinando hasta que queden pequeñas, sueltas y tostadas.
 7. Añadimos los tropezones que hemos frito antes y mezclamos.
 8. Servimos.
-



5 Bizcocho sin huevo



Ingredientes

500gr de Yolanda.

250gr de azúcar.

1/2 litro de leche.

1 tacita tamaño café de aceite.

raspadura de limón.

1 sobre de levadura.



Receta

1. En un cuenco grande, batimos la leche con el aceite y el azúcar hasta que este se disuelva por completo.
 2. En otro cuenco, tamizamos la harina junto con la levadura.
 3. Vamos poco a poco añadiendo la harina a la mezcla de leche sin dejar de batir hasta añadir la harina por completo.
 4. Rallamos el medio limón y añadimos a la masa.
 5. Removemos bien hasta integrar por completo.
 6. Forramos con papel sulfurizado un molde de 24 cm. y vertimos la masa.
 7. Horneamos a 180°C durante 50 minutos.
 8. Dejamos enfriar sobre una rejilla metálica antes de servir.
-





Más recetas e información en:

www.yolanda.es



@yolandacocina



@YolandaCocina



@YolandaCocina



@yolandacocina

